

为了身体健康，假期饮食要有节制，三餐定时定量，合理搭配，防止病从口入



据新华社

新春佳节，走亲访友欢聚一堂，餐桌上少不了大鱼大肉、好酒好菜。对于消化和代谢能力相对较差的老年人而言，若不加节制，很容易诱发疾病。

春节期间，老年人易发哪些疾病？老年人如何合理饮食？1月21日，十堰市人民医院临床营养科主治医师柯贤飞逐一解答。

■记者 张贤维

要吃好喝好，更要均衡节制

# 5类食品，春节期间应少吃



## 四类食品 可适当增加摄入量

## 春节前后，老人谨防两类病

70岁的张大爷是个烹饪老手，炸丸子、炸酥肉是他的拿手菜。临近春节，他早早地忙起来，为家人准备各种美味。

农历腊月十五开始，张大爷就一头扎进厨房，炸制各种食物。他打算多做点，不仅过年期间家人能吃个够，也能给亲朋好友送一些。为了让炸货口感更酥脆，他还特意多放了些油。张大爷忙起来就顾不上其他，炸好的食物香气四溢，他时不时就顺手拿起一块尝尝。

农历腊月二十这天，张大爷正在厨房忙活，突然感觉腹部一阵剧痛，头上直冒冷汗，只好赶紧放

下手中的活儿。当天，他频繁地腹泻，整个人虚弱无力。家人发现后，立刻将他送往市人民医院。经过详细检查，张大爷被确诊患上了急性肠胃炎。

原来，张大爷自从在厨房忙碌开始，就常顾不上吃饭，饮食变得不规律，加上炸货质地偏硬，吃太多导致肠胃不堪重负。

柯贤飞介绍，春节前后，急性消化道疾病和心脑血管疾病是老年人发病的“重灾区”，调整饮食预防疾病，对老年人健康至关重要。老年人应遵循“少吃有害，多吃有益”的原则，平衡膳食，多吃易于消化吸收的食物。

柯贤飞表示，对于老年人来说，春节前后，即使是摄入有益于身体健康的食品，每餐也应遵循“食不过饱”原则，尽量控制在“七分饱”，应适量增加以下四类食品摄入量：

### 新鲜果蔬

菠菜、白菜、草莓、柚子等低热量、高纤维的新鲜果蔬，所含的膳食纤维是极好的“清脂剂”，食用后可促进胃肠蠕动，帮助消化，使肠道环境更加健康。此外，这些新鲜果蔬中还含有丰富的维生素，有助于提高人体免疫力。

### 全谷类食物

糙米、燕麦、藜麦、小米、玉米等杂粮含有丰富的膳食纤维，食用后不仅可以促进胃肠蠕动，缓解便秘，还能增加饱腹感，减少其他食物的摄入，有助于控制血糖，尤其适合有“三高”症状的老年人。但需要特别注意的是，对于有慢性胃病等肠胃疾病的老年人来说，需控制全谷物食物摄入量，避免食用过多出现腹痛、腹胀等不适症状。

### 豆类及豆制品

黄豆、黑豆、豆腐、豆浆等豆类及豆制品，富含优质的植物蛋白，在提供营养的同时，还能增强饱腹感。同时，豆制品中含有丰富的钙质，对于高发骨质疏松的老年群体来说，增加摄入量可维护骨骼健康。此外，豆制品中有大豆磷脂、大豆低聚糖、大豆皂苷等成分，有助于保护心血管健康。

### 肉蛋奶类

鸡肉、牛肉、瘦猪肉等肉类富含优质蛋白质、铁、锌等营养物质，鱼肉还富含不饱和脂肪酸，适量食用不仅能补充老年人日常能量所需，还对心血管健康有益；鸡蛋、鸭蛋等除了富含优质蛋白质，还含有维生素A、D、E及多种矿物质，老年人每天坚持吃1个蛋，有助于提升机体免疫力；牛奶、羊奶等奶制品富含钙、蛋白质和维生素D等，有助于维持骨骼健康，预防骨质疏松症。乳糖不耐受的老年人，可选择低乳糖或无乳糖的奶制品。

## 五类食品，易诱发老年疾病

柯贤飞提醒，持续摄入高油、高盐、高糖类食物，不仅会加重肠胃负担，产生胃胀、胃痛等不适症状，还会增加心脑血管疾病发病风险。在享受节日美食的同时，老年朋友尽量少摄入这五类食品：

### 腌制食品

腊肉、腊肠、火腿等腌制和加工肉制品是春节餐桌上常见美食。腌制食品通常盐分超标，对老年人来说，过量或长期食用不仅容易引发高血压，还会加重心脏和肾脏负担。

### 油炸食品

春节前后，炸春卷、炸丸子等油炸食品深受很多老年人喜爱。但油炸食品在烹饪时大量吸油，热量极高，且在高温油炸过程中会产生反式脂肪酸、丙烯酰胺等有害物质，过量食用不仅会增加“三高”风险，还会对老年人肝脏、心血管系统造成损害。此外，油炸食品质地偏硬，不易消化，也容易损伤老年人脆弱的肠胃黏膜，引发肠胃炎等问题。

### 甜品

糕点、糖果、饮料等甜品是家家户户必备年货，但对老年人来说，它们是健康的“隐形杀手”。当摄

入过多的甜品后，体内血糖短时间急剧升高，会导致机体代谢紊乱，影响血液循环、神经功能等。对患有糖尿病的老年人来说，易引发糖尿病高渗状态、酸中毒等急症。甜品中通常含有食品添加剂，对肠胃功能较弱的老年人来说，过多食用容易造成消化系统紊乱。此外，如果不注意口腔卫生，长期摄入甜品易引发龋齿、牙周炎等口腔疾病。

### 凉拌菜

凉拌菜虽清新爽口，但老年人应当浅尝辄止。一方面，春节期间气温较低，食用生冷食物容易损伤脾胃，导致肠胃蠕动紊乱，出现腹痛、腹泻等问题；另一方面，凉拌菜制作时为了提升口感，往往会加入较多盐、糖、辣椒和香油等调料，过量食用也会增加“三高”风险。

### 酒水

春节聚会，举杯欢庆在所难免，老年人饮酒要量力而行。由于老年人肝脏代谢功能减弱，对酒精的耐受性降低，过量饮酒会直接损害胃肠黏膜、肝脏，引发急性胃黏膜病变、胃出血等。此外，过量饮酒会影响神经系统，使老年人出现头晕、神志不清等症状，会增加跌倒、心脑血管疾病、呕吐窒息等意外的发生风险。